ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ரௌத்ர
சித்திரை
மலர் 18

1980
ஏப்ரல்
இதழ் 4

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து. தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

இவர் எப்போதும் நோயாளி

சிலரது வாழ்வில் நோய் அடிக்கடி குறுக்கிட்டுக்கொண்டே இருக்கும். உத்யோகச் சூழ்நிலை, குடும்பச் சூழ்நிலை, தொழில் முறை இவை கூட இப்படி அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுத்தக் காரணமாவதுண்டு.

படிப்பு, ஆராய்ச்சி எனப் புத்தகப் புழுவாக இருப்பவர்கள், குளிக்கவோ, வேளைக்குச் சாப்பிடவோ கூட மறந்துவிடுவர். மல மூத்திரங்களின் வேகங்களைத் தாம் அனாவசியமாக அடக்கிக்கொண்டிருப்பதைக் கூட அறியார். நோயும் இவரிடம் குடிபுகும்.

மந்திரியின் அந்தரங்கக் காரியதரிசி மந்திரியின் சித்தப்போக்கைக் கவனிக்கவும் வெளியாரின் நிர்ப்பந்தங்களுக்கும் ஈடுகொடுக்கவும் இரு தரப்பினரின் கவலைகளுக்குத் தன்னை உட்படுத்திக்கொள்ளவும் எந்த சமயத்தில் எது நேருமோ என்று பயப்படவுமே இவருக்கு நேரம் போதாது. தன்னை எங்கு கவனித்துக்கொள்ளப்போகிறார்? இத்தகையவர்தான் நோய்க்கும் தேவை.

வியாபாரி எப்போதும் ஒரே மாதிரி உட்கார்ந்திருப்பவர். வியாபாரம் நன்றாக ஆகிப் பணத்தைப் பார்த்துவிட்டால் பசி தாகம் ஏற்படாது. நிலைமை மாறினால் உணவே பிடிக்காது, கொடுக்கல் வாங்கல் பிடுங்கல் வேறு. மல மூத்திர வேகங்களை அடக்குதல், பசித்த வேளைக்கு உண்ணாதிருத்தல் இவை எல்லாம் நோய்க்கு இவரை அடிமையாக்கிவிடும்.

இவர்களைப்போன்று எப்போதும் நோயாளியாகக் காட்சிதருபவர் எத்தனை பேரோ? (சரகர்)

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5082
ரௌத்ரி
சித்திரை
மலர்-18

1980
ஏப்ரல்
இதழ் - 4

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

य आत्मदा बलदा यस्य विश्व
उपासते प्रशिषं यस्य देवाः ।
यस्य छायाऽमृतं यस्य मृत्युः
कस्मै देवाय हविषा विधेम ॥

இறைவ! நீயே எமக்கு உடலை அளித்தாய். உடலுக்கு வலிவைத் தந்தாய். உனது சிறப்பு மிக்க கட்டளைகளை உலகனைத்தும் தலைமேல் தாங்குகின்றன. நிலைத்திருக்கும்படி வாழ வைப்பதும் அழிப்பதும் நிழல்போல் உன் அதீனத்தி லுள்ளது. உன்னை யாரும் இத்தகையவன் என அறிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. உனக்கு எம்மிடமுள்ளதை அளித்து உன்னை வழிபடுகிறோம். அருள் புரிவாய்.

– யஜுர்வேதம்.

ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம்

येनाचान्ताः सलिलनिधयो येन सृष्टा प्रतिद्यौः
शस्त्राणयस्त्रणयपि कवलितान्येकया यस्य यष्टया ।
कस्तादृक्षः प्रभवतु जनो देवभूदेववर्गे
कालः कीटानिव कवलयामास तानप्यत्नम् ॥ (37)

யேநாசாந்தா: ஸலிலநிதயோ யேந ஸருஷ்டா ப்ரதித்யௌ:
சஸ்த்ராண்யஸ்த்ராண்யபி கபலிதாநி ஏகயா யஸ்ய யஷ்ட்யா ।
கஸ்தாத்ருக்ஷ: ப்ரபவது ஜநோ தேவபூதேவவர்கே
கால: கீடானிவ கபலயாமாஸ தாநப்யத்னம் ॥

நீர் அனைத்துக்கும் இருப்பிடமான நாலு கடல்களையும் ஒரு ஸ்பூன் ஜலம்போல் ஆசமனமாக குடித்த அகஸ்த்ய முனிவரும், விண்ணுலகத்திற்குப் போட்டியாக ஒரு புது விண்ணுலகம் படைத்த அந்த விசுவாமித்திர ரிஷியும், அந்த விசுவாமித்திரரால் வஸிஷ்டரை மாய்ப்பதற்காக அவர்மேல் பிரயோகம் செய்யப்பட்ட பிருப்மாஸ்த்ரம் முதலிய ஸகல அஸ்த்ர சஸ்த்ரங்களையும் ஒரு ஊன்றுகோலினால் விழுங்கிய ஸ்ரீராமச்சந்திர பகவானின் குலகுருவான அந்த வஸிஷ்டரிஷியும் இவர்களைப்போன்ற அளவற்ற சக்தி வாய்ந்த தீரவீரர்கள் தேவலோகத்திலோ பூலோகத்திலோ யார் உண்டு? அத்தகைய பெருமை கொண்டவர்களும் சாதாரண சிறு புழுக்கள்போல காலத்திற்கு இரையானார்கள். இவர்களுடைய சரித்திரம் நன்ருய் நாம் அறிந்துகூட தான் மட்டும் சாசுவதம் என்று நினைத்துக்கொண்டிருப்பது பேதமை அல்லவா? ஆதலால் இந்த தேஹம் திருடமாய் இருக்கும்பொழுதே தனது இஹலோக பரலோக நன்மைகளை அடைய முயலவேண்டும்.

कायस्थैर्यं करणपटुतां बन्धुसम्पत्तिमर्थं
चातुर्यं वा किमिव हि बलं बिभ्रतो निर्भराः स्मः ।
अन्त्यः श्वासः किमयमथवोपान्त्यः इत्यामृशन्तः
विस्मृत्येशं निमिषमपि किं वर्त्तितुं पारयामः ॥ (38)

காயஸ்த்தைர்யம் கரணபடுதாம் பந்துஸம்பத்திமர்த்தம்
சாதுர்யம் வா கிமிவ ஹி பலம் பிப்ப்ரதோ நிர்ப்பரா: ஸ்ம: ।
அந்த்ய: ச்வாஸ: கிமயம் அதவோபாந்த்ய: இத்யாம்ருசந்த:
விஸ்ம்ருத்யேசம் நிமிஷமபி கிம் வர்த்திதும் பாரயாம: ॥

என் தேஹம் பூர்ண சொஸ்தமாயும் திருடமாயும் இருக்கின்றது. கைகால் முதலிய கர்மேந்திரியங்கள், காது கண் முதலிய அறிவு இந்திரியங்கள், அந்தக்கரணம் என்று சொல்லப்படும் மனது ஆகிய 11 இந்திரியங்களும் பூர்ணசக்தி வாய்ந்தவைகளாய் இருக்கின்றன. உறவினர்கள் ஸம்பத்து நிறைந்தவர்களாய் இருக்கின்றனர். என்னிடமும் பணம், ஸாமர்த்தியம், பலம், எல்லாம் புஷ்டியாயிருக்கின்றன. இவ்விதமாய் இருக்கும் உயர்ந்த சூழ்நிலையை மட்டும் பார்த்து கவலையற்று மகிழ்ச்சியுடன் வாளாவிருக்கின்றோம். ஆனால் ஒரு முக்கிய விஷயத்தில் மட்டும் அலட்சியமாய் இருக்கின்றோம்.

நமது உடலிலேயே ஸதா ஓடிக்கொண்டிருக்கும் மூச்சுக்காற்றைப் பற்றி நாம் சிறிதும் சிந்தனை செய்வதில்லை. நமக்கு இந்த க்ஷணத்தில் வெளிவரும் சுவாஸம்தான் கடைசி சுவாஸமா? அல்லது கடைசி சுவாஸத்திற்கு முந்தியதாய் இருக்குமா? எதையும் நம்மால் முன் கூட்டித் தெரிந்துகொள்ளவே முடியாது. இதில் நமக்கு இருக்கும் அசக்தியை உணராமல் ஸர்வ சக்தனை பரமேசுவரனை மறந்து நாம் ஒரு இமை கொட்டும் நேரம் இருக்கலாமா? சரீர ஆரோக்கியம் பலம் எவ்வளவு மேலாய் இருப்பினும் அதிலிருந்து ஜீவாத்மா எந்த மூச்சுக் காற்று மூலமாயும் வெளியேறிவிடலாம் என்பதை மனஸில் நிச்சயமாய் வைத்துக்கொண்டு சிவதியானம் முதலிய நற்கதி தரும் கார்யங்களையும் எப்பொழுதும் செய்துகொண்டிருக்கவேண்டும்.

अभ्यस्यादौ श्रुतिं अथ गृहं प्राप्य लब्ध्वा महार्थान्
इष्ट्वा यज्ञैः जनिततनयः प्रव्रजेदायुषोऽन्ते ।
इत्याचष्टे य इह स मनुः याज्ञवल्क्योऽपि वा मे
तावत्कालं प्रतिभवति चेदायुषस्तत् प्रमाणम् ।। (39)

அப்ப்யஸ்யாதௌ ச்ருதிம் அத க்ருஹம் ப்ராப்ய லப்த்வா மஹார்த்தாந்
இஷ்ட்வா யஜ்ஞை: ஜநிததனய: ப்ரவ்ரஜேத் ஆயுஷோऽந்தே |
இத்யாசஷ்டே ய இஹ ஸ மநு: யாஜ்ஞவல்க்யோऽபி வா மே
தாவத்காலம் ப்ரதிபவதி சேத் ஆயுஷஸ்தத்ப்ரமாணம் ||

சுமார் 25 வயது வரையில் வித்யாப்யாஸம் செய்தல், பிறகு மணம் புரிந்துகொண்டு பொருள் தேடுதல், பொருளினால் வேள்விகள் முதலிய தர்ம கருமங்களைச் செய்தல், ஸந்ததியை உத்பத்தி செய்தல், இவைகளை சுமார் அறுபதாண்டு முடியும் வரையில் செய்துகொண்டு, இல்லற வாழ்க்கையில் இருந்துவிட்டு பிறகு வாழ்நாளின் அந்திய காலத்தில் துறவியாகவேண்டும் என்று மனு யாஜ்ஞவல்க்யர் முதலிய தர்ம சாஸ்திரக்காரர்கள் சொல்லுகின்றனரே இவரில் யாராவது என்

ஜீவதசைக்கு அவ்வளவு நீண்டகாலத்திற்கு பொறுப்பாளியாயிருந்தால், அவர் சொல்லுகிறபடி அந்திய காலத்தில் துறவியாகலாம். ஆயுளுக்கு உறுதி ஒருவரும் தருவதில்லையே.

ஆயுள்காலத்திற்கு பிரமானம் நிச்சயம் இல்லை. ஒருவருடைய ஆயுஸ்காலத்தை ஒருவராலும் கணம்கூட அதிகமாக்கவே முடியாது. எந்த வயதிலும் எந்த நிமிஷமும் ஆயுஸ் முடிந்துவிடலாம் என்பதையும் மனதில் வைத்துக்கொண்டு பால்யம் முதலே எப்பொழுதும் நற்கார்யங்களைச் செய்துகொண்டிருக்கவேண்டும். அதை அந்தி காலத்திற்கு ஒத்திப் போடக்கூடாது என்று தாத்பர்யம்.

ஸ்ரீ நீலகண்ட தீக்ஷித மஹாகவி ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம் என்ற நூல் முழுவதிலும் செய்யும் உபதேசங்களை மேலெழுந்த வாரியாகப் பார்ப்பவருக்குத் தோன்றலாம்—மனிதர்கள் அனைவரும் ஒருவித லௌகிக கார்யத்திலும் சிறிதும் ஈடுபடாமல் சதா ஸர்வகாலமும் சிவதியானமே செய்துகொண்டிருக்கவேண்டும் என்று இந்தக் கவி வலியுறுத்துகிறார் என்று. எல்லா சுலோகங்களையும் கவனித்துப் படித்தால் இந்தக் கருத்து உண்டாகாது. பகுத்தறிவுடன் ஒவ்வொருவனும் உலகில் எப்படி தனது வாழ்க்கையை நடத்திக்கொண்டிருப்பது உத்தமம் என்று சொல்லும் இந்த தர்மசாஸ்திர வசனங்களைப் பார்க்கவும்.

"अजरामरवत् प्राज्ञो विद्यामर्थं च साधयेत्"
"आमृत्यो: श्रियमन्विच्छेत् नैनां मन्येत दुर्लभाम्"
"गृहीत इव केशेषु मृत्युना धर्ममाचरेत्"

மூப்பும் மரணமும் அற்றவன் சாச்வதன் என்றே எண்ணி வித்யையையும் பொருளையும் தேடிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். ஆயுஸ் இருக்கும் வரையில் பொருளைத் தேடிக்கொண்டிருத்தல் அவசியம். பொருளை என்னால் அடையமுடியாது என்று எண்ணாதே. முயற்சி செய்தால் அடைய முடியும். வித்யையையும் பொருளையும் மாத்திரம் தேடிக்கொண்டிராமல், இதைச் செய்துகொண்டிருக்கும் பொழுதே அந்தக் கற்ற வித்யையையும் ஸம்பாதித்த பொருளையும் கொண்டு தர்மங்களையும் செய்துகொண்டிருக்க வேண்டும். வயது 60-க்குமேல் ஆன பிறகு சாவகாசமாய் தர்மம் எல்லாம் செய்யலாம் என்று எண்ணவேண்டாம். யமன் தலை மயிரைப்பிடித்து இழுக்கத் தொடங்கிவிட்டதுபோல் தன்னை நிச்சயித்துக்கொண்டு தர்மங்களையும் கூடவே அநுஷ்டிக்கவேண்டும்.

ஸர்வஞரான ஸ்ரீ நீலகண்ட தீக்ஷிதரவர்கள் மேற்கூறிய மூன்று விதி வாக்கியங்களுடைய அபிப்பிராயத்தையே இந்த சாந்தி விலாஸத்தில் விளக்கியுள்ளார்.

★

கல்லீரலின் பலக்குறைவு

எது சிகித்ஸை? என்ற கேள்விக்குச் சரகர் பதிலளித்தார்—"நோயை நீக்க, அதன் கடுமை குறைய உதவுவது சிகித்ஸை. முழுவதையும் நீக்க முடியாவிடினும் கடுமையையாவது குறைக்க வேண்டும். சிகித்ஸை செய்ய ஆரம்பித்த நோய் தீர்ந்தது; ஆனால் அந்த சிகித்ஸையின் விளைவாக வேறு நோய் வந்ததெனில் அது சிகித்ஸையாகாது" என.

இன்று பெரும்பாலும் சிகித்ஸை முறைகள் மற்றொரு நோய் தோன்றக் காரணமாவதைப் பரவலாகக் காணலாம். இயற்கையின் பலத்தை வளர்த்துச் சிகித்ஸை செய்ய அவகாசமின்றி நோய் நீக்கத்திற்கே முக்கியத்துவமளிப்பதும் நோயாளியின் கவனக்குறைவும் பதட்டமும் அவசரமும் இதற்கு முக்கிய காரணமெனலாம். அப்படிக் கடுமையாக நோய் தீர்க்கும் மருந்துகளை ஏற்கும்போது பின்விளைவாகக் கல்லீரலின் இயற்கைப்பணி பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறது. இதற்கான சிகித்ஸையை உடன் தொடர்ந்து செய்துகொள்வது அவசியமாகிறது. கல்லீரலின் அதிகத் தூண்டுதலால் விளையும் பித்த நோய்கள், வாய்ப்புண், அல்பப்பசி, அடிக்கடி பசி, களைப்பு, மனக் குழப்பம், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு முதலியவை. இவைகளை லகுவான இதமான உணவு வகைகளால் ஓரளவு சீர்செய்துகொள்ளலாம்.

பில்வாதி லேகியம், ஜீரக பில்வாதி லேகியம், நாரங்க பில்வாதி லேகியம், மஹா பில்வாதி லேகியம் இவை இந்த நிலையில் நல்ல பலன் தரக்கூடியவை. திராக்ஷைப் பழ கஷாயம் அல்லது சுக்கு, சூரத்தாவாரை, திராக்ஷை, ரோஜா மொட்டு இவைகளாலான பேதி கஷாயம் சாப்பிட்டுக் குடலைச் சுத்தமாக்கிக்கொள்வதும் நல்லது.

கல்லீரலின் அசதியால் விளைபவை பல நோய்கள். ஆரம்ப நிலையில் உணவைக் கட்டுப்படுத்தி ஓய்வெடுத்துக்கொள்வதாலேயே இதை ஓரளவு சமாளித்து விடலாம். கல்லீரல் அசதிக்குக் காரணமான அபத்தியத்தைத் தொடர்ந்து செய்துகொண்டே வர நோய் வளரும். இவ்விதம் கல்லீரல் அசதியுற்றிருக்கும்போது கொழுப்புச் சத்து உள்ள உணவு வகை, எண்ணெய்போட்டு வதக்கியவை, எண்ணெயில் பொரித்தவை, எண்ணெய் கலந்தவை இவைகளை அதிகமாகச் சாப்பிடுவது, வேளை கெட்டு, பசி கெட்டு, ஆறிச் சுவையற்ற உணவுகளைச் சாப்பிடுவது இவை எல்லாம் நாடோடிப் பிழைப்புள்ளவர்கள் தொடர்ந்து செய்யும் அபத்தியங்கள். இதனால் சில சமயம் பசியே இருக்காது; சில சமயம் அதிகப்பசி காணும், தேகம் வெளுக்கும், மலமும் வெளுத்துப்போகும். சரீரத்தில் இதுவரை காணாத அலாதி ஓய்ச்சல்; சற்றுக் களைப்பு மீறினாலும் தலை சுற்றுதல், மயக்கம் காணும்.

இந்நிலையிலும் கவனிக்காவிட்டால் மூத்திரம் கண் நாக்கு இங்கெல்லாம் மஞ்சள் தோன்றும். அற்பப்பசி, தூக்கமின்மை, கலக்கம், தைரியக்குறைவு அதிகமாகும். இந்நிலை காமலை என்பர். தகுந்தபடி வைத்தியரிடம் சிகித்ஸை பெறுவதே இங்கு சிறந்தது. எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடிய எண்ணெய்ப் பசையற்ற உணவு, ஓய்வு உடனடித் தேவை. கோதுமை, புழுங்கலரிசி, சிறுபயறு இவைகளின் கஞ்சி, நன்கு கடைந்து வெண்ணெய் நீக்கிய மோர் அல்லது ஆடை புடைக்கக் காய்ச்சி ஆடை நீக்கிய பால் இவைகளுடன் சாப்பிடுவது நல்லது.

ஜீர்ணக் கெடுதலால் விளையும் பல உபத்திரவங்களில் தலைசுற்றுதல், மயக்கம், களைப்பு முதலியவை அடங்கும். இதற்கும் எளிய சிகித்ஸை முறைகளைக் கையாளலாம்.

கொத்துமல்லி விதை, ஜீரகம், சீந்திற்கொடி இவற்றை வகைக்கு 10–15 கிராம் அளவு சேர்த்து ½ லிட்டர் ஜலத்தில் ஓர் இரவு ஊர வைத்து மறுநாட் காலை கசக்கி வடிகட்டி எடுத்த திரவத்தைக் கற்கண்டு அல்லது பூராசர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

தலைச்சுற்றலுக்கு இஞ்சி ஸ்வரஸம் மிகப் பிரசித்தம். இஞ்சியின் மேல் தோலைச் சுரண்டி அகற்றிவிட்டு அலம்பி சிறு துண்டுகளாக்கி லேசாக வதக்கித் துவண்டு வரும்போது 1-2 ஸ்பூன் தேன் சேர்த்து மேலும் வதக்கி 2 அவுன்ஸ் ஜலம் சேர்த்துக் காய்ச்சி வடிக்கட்டி வேளைக்கு 1–2 அவுன்ஸ் சாப்பிடலாம்.

இஞ்சியை மேல் தோல் நீக்கி அம்மியிலிட்டு நன்கு அறைத்து ஜலத்தில் கரைத்துச் சிறிதுநேரம் அசங்காமல் வைத்திருக்கத் தெளியும். தெளிந்ததைக் கரண்டியிலிட்டுக் காய்ச்சிச் சிறிது தேன் சேர்த்து ஆறியபின் சாப்பிடலாம்.

இஞ்சியுடன் கொத்துமல்லி விதை ஜீரகம் சேர்த்து அரைத்து ஜலத்தில் கரைத்துத் தேனுடன் சாப்பிடுவதும் நல்லது.

இஞ்சிச்சாறும் எலுமிச்சம்பழச் சாறும் சேர்த்துத் தயாரிக்கும் பானகம் ஒன்று உண்டு. ஜம்பீராதி பானகம் எனப்பெயர். எளிதில் தயாரிக்கக்கூடியது. சீக்கிரம் கெடாது. நாட்பட வைத்திருக்க நல்லது. இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி இடித்துப் பிழிஞ்து தெளிந்த சாறு 100 மிலி லிடர், எலுமிச்சம்பழச்சாறு 200 மிலி லிடர், இதில் கல்கண்டு அல்லது சர்க்கரை 600 கிராம் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சி இளம் பாகாக வரும்போது இறக்கி ஆறவைத்துக் கொள்ளலாம். வாஸனைக்காக வசதிக்கேற்றபடி ஏலக்காய் தோல் நீக்கிப் பொடித்தது 1 கிராம், பச்சைக்கர்பூரம் ½ கிராம, குங்குமப்பூ 1 கிராம் வரை சேர்த்து நன்கு அரைத்துக் கலக்கிக்கொள்ளலாம். இந்துப்பு 5 கிராம் சேர்ப்பதும் உண்டு. இதில் 1–2 ஸ்பூன் அளவு அப்படியே சப்பிச் சாப்பிடலாம்.

ஜலம் சேர்த்துக் கலக்கியும் சாப்பிடலாம். தினம் 3-4 வேளை சாப்பிட பித்தம் நன்கு குறையும். தலை சுற்றுதல் நிற்கும்.

துறிஞ்சிப்பழம் நார்த்தை வகையைச் சேர்ந்தது. கொல்லிமலைப் பகுதிகளில் கிடைக்கிறது. கடாரங்காயைப் போலத் தோல் தடித்து சற்று நீண்ட வட்ட உருவில் காணும். இதன் மிகத் தடித்த தோல் கசப்பும், துவர்ப்பும் மிக்கது. உள்ளேயுள்ள பழச்சுளைகளில் சாறு மிகக் குறைவு. இதன் சாற்றையும் சாற்றிற்கு 2 மடங்கு சர்க்கரையும் சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பானகமாக்கிக் கொள்ளலாம். இதையே மாதீபல ரஸாயனம் – மாதுலங்க பானகம் எனக் கூறுவதும் உண்டு. முன் சொன்ன ஜம்பீராதி பானகத்தில் இஞ்சிச்சாறு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றுடன் இதன் சாற்றையும் 100 மிலி லிடர் அளவு சேர்த்துச் சர்க்கரை 800 கிராம் அளவு சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பானகமாக்கி வடிகட்டி 1-2 தேக்கரண்டி அளவு தினம் 3; 4 வேளை சாப்பிட்டு வரலாம்.

சிருங்கபேராதி சூர்ணம் என்றொரு மருந்து உண்டு. தோல் நீக்கிய இஞ்சி 400 கிராம், இதைச் சிறு துண்டுகளாக்கிக்கொள்ளவும்) ஜீரகம் 200 கிராம், கொத்துமல்லி விதை 200 கிராம், இந்துப்பு 100 கிராம் (இதைத் தூளாக்கிக்கொள்ளவும்) இவைகளை ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்து எலுமிச்சம்பழச்சாறு 900 மிலி லிடர் விட்டு ஊர வைத்து வெளியில் வைக்கவும். நன்கு சுண்டக் காய்ந்ததும் இடித்துத் தூளாக்கிச் சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும். வாயில் அரோசகம், அதிகம் உமிழ்நீர் கசிவு, உமட்டல், வாந்தி, ஜீரணமின்மை, வயிறு கனத்திருத்தல், தலை சுற்றுதல், மயக்கம் இவைகளைப் போக்கக் கூடியது.

வயிற்றில் ஜீர்ணக் கோளாறினால் பித்தம் மிகுந்து அதனால் ஏற்படும் அசதி, தலைசுற்றுதல், மயக்கம் இவைகளில் இம்முறைகள் நல்ல பலன் தரக்கூடியவை.

ஜீர்ணக் கோளாறில் மற்றொரு நிலை உண்டு. கல்லீரலின் அசதி தான் இதற்குக் காரணம். வயிறு நிறைந்திருப்பது போன்ற உணர்வு, அப்போதுதான் சாப்பிட்டது போலப் பொரி அரிசி மணத்துடன் ஏப்பம், அளவு கடந்த சோம்பல், ஓயாத கொட்டாவி, வயிற்றில் கனம், தலை சுற்றுதல், மயக்கம் இவை ஏற்படும். இதில் ஒரிரு வேளை உபவாஸமிருப்பது நல்லது. பகலில் தூக்கம் வந்தால்கூட லேசாகச் சாப்பிட்டுப் பிறகு சற்றுத் தூங்குவது நல்லது. புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி, ரஸத்துடனோ மோருடனோ அல்லது சாதத்தை ரஸம் மோர் விட்டுக் கரைத்தோ 4-5 வேளைகள் சாப்பிட்டுப் பிறகு வழக்கமான உணவிற்கு வருவது நல்லது அசந்திருக்கும் கல்லீரலிற்கு மேலும் கனத்த ஆகாரத்தால் களைப்பை அதிகப்படுத்தாமல் லேசான உணவு கொள்ள அசதி நீங்கும். கல்லீரல் சுறுசுறுப்பையும் மயக்கம் நீங்கும். நல்ல ஜீர்ண சக்தி ஏற்படும். ★

ஆஸ்துமா - ஒரு சிந்தனை - (3)

ஆஸ்துமா போன்ற மூச்சுத்திணரலை ஏற்படுத்தக்கூடிய மற்றொரு நிலை ரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்களில் ஒருவகையான ஈஸினோபில்ஸ் அதிகமாவதுமாகும். ரத்தத்தின் அணுக்களை வகைபிரித்துச் சோதனை செய்வதனால் இதனைக் கண்டுபிடிக்கலாம். இந்த நிலையை ஆர்ஸனிக் போன்ற சில மருந்துகள் கட்டுப்படுத்துவதால் பிறகு ஈஸினோபில்ஸ் குறைந்துவிடுகிறது. ரத்தத்தின் வெள்ளை அணுக்கள் பாதுகாப்புப் படைகள் போன்றவை' நோய் விளைவிக்கும் ஜீவ அணுக்களை விழுங்கி அழிப்பதே இவைகளின் பணி. இவை அளவுக்கு மீறி அதிகமாவது நோய் தரும் ஜீவாணுக்கள் உடலில் அதிக அளவு ஊடுருவியுள்ளதையும் அதனைத் தடுக்க உடலின் ஜீவசக்தி வெள்ளை அணுக்களாகிற படைகளில் சிலவற்றை அதிக அளவு ரத்த ஓட்டத்தில் செலுத்தியுள்ளதையும் இது சுட்டிக்காட்டுகிறது. ஆர்ஸனிக் கூட்டு மருந்துகளால் இத்தகைய ஜீவாணுக்கள் அழிந்துபோவதால் வெள்ளையணுக்களின் தேவை குறைந்துவிடுவதை ஒட்டி ரத்தத்திலிருந்தும் அவை அகற்றப்படுகின்றன. அதனால் அவைகளின் அளவு படிப்படியாகக் குறைந்துவிடுகின்றது. போலீஸாரின் நடமாட்டம் அதிகமெனில் சட்டதிட்டங்களுக்குப் புறம்பான செயல் ஸமுதாயத்தில் அதிகமாக உள்ளதை அது குறிப்பிடும், ஸமுதாயம் அமைதியான சூழ்நிலையிலிருந்தால் போலீஸ் பாசறையைவிட்டு வெளியே வராது. அடிக்கடி இந்நிலை தோன்றக்கூடுமானால் அமளி தாற்காலிகமாக அடங்கியுள்ளதென்றும் எந்தச் சமயத்திலும் மீண்டும் கொந்தளிப்பு ஏற்படலாம் என்றும் எதிர்பார்ப்போம். அதேபோல் வெள்ளை அணுக்கள் ஆண்டின் ஒரு குறிப்பிட்ட பருவத்தில் அதிகமாவதும் சிகித்ஸையால் நேராவதும் மீண்டும் மீண்டும் இந்நிலை உருவாவதும் காணப்படும். ஆக ஈஸினோபில்ஸால் ஆண்டுக்கொருமுறை அல்லது அடிக்கடி ஆஸ்துமா நிலை ஏற்படும். இதன் பொருள் வெள்ளை அணுக்கள் அதிமாகக்கூடிய சூழ்நிலை இருந்துகொண்டே இருக்கிறதென்பதே. கப முறிவு அல்லது சூடு அதிகமாக ஏற்படத்தக்க சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தும் ஜீவாணுக்கள் உடலில் எளிதில் பரவ வசதி உள்ளதை இது குறிப்பிடுகிறது. இயற்கையாக இந்த நிலை ஏற்படாமல் பாதுகாக்க இதுகாறும் உதவி வந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி தற்போது தளர்ந்துவிட்ட தென்பதே இதன் உண்மைக் காரணம். அந்த எதிர்ப்பு சக்தி தளர நாம் செய்த தவறென்ன என்பதைக் கவனியாது, அமளி வந்தபோது போலீஸை அனுப்பும் அரசுபோல் மருத்துவம் செய்வதால் வியாதியின் தடம் வரவர விரிந்துகொண்டே போகிறது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குன்றக் காரணமாகக் கூறப்பட்டவைகளின் சுருக்கம்: (1) எளிதில் பிசுபிசுப்பும் கசிவும் அதிகமாகக் கூடிய உணவு

வகை. (2) முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணம் சரியாக ஆகாதபோதே மீண்டும் குறைந்தும் நிறையவும் உண்பது. (3) தோலின் சகிப்பு சக்தி குறையும்படி பெருங் காற்று நேரிடையாக வருடம் முழுவதும் தாக்குவதற்கு வசதியான வாழ்க்கை முறையும் சுக சாதனங்களும். (4) உடல் உழைப்பு குன்றுவதாலும், பெருங் காற்று நேரிடையே முகத்தில் படுவதாலும் முழுமூச்சு இழுத்துவிட முடியாதபடி குறைமூச்சு விட்டுப் பழகுவதால் சுவாஸாசயத்தின் முழு சக்தியும் பயன்படுத்தப்பெறுமல் பிராண வாயு ஏற்பது குறைந்து பிராணசக்தி குறைவது. (5) நோய்களின் நிலையைக் கவனியாமல் உடன் அடக்குவதற்கான பெருமருந்துகளால் இயற்கை சக்தி வளர்ந்து நோய் நீங்கப்பெறும் நிலை ஏற்படாமலே நோயழிப்பு என்ற பெயரில் இயற்கைச் சக்தியழிப்பும் நடைபெறுவது. (6) தற்காலிகமாக நோயின் கடுமையைக் குறைக்கக்கூடியதும் நோய் முழுமையாக நீங்க உதவாததுமான மருந்துகளை தாளுகவோ டாக்டரின் ஆலோசனையின் பேரிலோ வெகுநாட்கள் உபயோகிப்பது. இவைகளில் ஒன்றோ பலவோ சேர்ந்து காரணமாகின்றன.

ஆஸ்துமா நோயாளி நீண்ட நாட்கள் வாழ்வான். அவனுக்கு முடிவு எளிதில் ஏற்படாது என்று கூறுவர். 15-20 ஆண்டுகள் முன் வரை இந்நிலை இருந்தது. இன்றுள்ளவாறு தாற்காலிகமாக மூச்சுத் திணறல் நீங்குவதற்கான மருந்துகளின் உபயோகம் இந்த அளவில் அதிகமாக முன்னிருந்ததில்லை. அதனுல் மிகவும் சிரமப்பட்டு இருமி இருமி கபத்தை வெளிக்கொணரக்கூடிய மருந்துகளை உபயோகித்துக் கபம் முழுவதும் வெளிக்கொணரப்பட்டு வந்ததால் நோய் நீங்கியதும் கபமின்றி சிரமமின்றி முழுமூச்சு விட்டுக்கொண்டிருந்தனர். சிரமத்தைப் பாராமல் புகை பிடிப்பது, கபத்தை வெளிக்கொணரும் மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு இருமி இருமிக் கபத்தை வெளியேற்றுவது முதலிய முறைகள் அதிகம் இதற்கு உதவின. இன்று கபம் வெளியேறுமலேயே உள்ளே காய்ந்துவிட்டது போன்ற நிலை ஏற்பட்டு உடன் சுகமேற்பட்டுவிட்ட போலி நிலையைத் தருவிக்கும் மருந்துகள் அதிகம் பயன்படுவதால், சுவாஸாசயத்தில் கபத்தேக்கம் என்றும் குறைவதில்லை. ஆனுல் திணறல் இல்லை என்ற போலி நிம்மதி. அதனுல் நோய் திடீரெனக் கடுமையடைகிறது. முடிவு நெருங்கிவிட்டது போன்ற நிலை அடிக்கடி ஏற்படுகிறது. உடன் சுவாஸாசயச்சுவர்கள் அதிகம் விரிவடைவதற்கான (broncho-dilator) மருந்துகள் தரப்படுகின்றன. அடைபட்ட சாக்கடையிலுள்ள அடைப்பை நீக்க சாக்கடையின் சுற்றுச் சுவர்களை இடித்துச் சாக்கடையையே விரிவுபடுத்துவதுபோல் இது அமைகின்றது. அடிக்கடி சுவாஸ கோச விரிவிற்கான மருந்துகள் பயன்படுத்தப்பெற சுவாஸகோசத்தின் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையே குன்றிவிடுகின்றது. சுவாஸகோசத்தின் நுண்ணிய துவாரங்கள் கபம் தேங்கி இறுகிவிடும் நிலை இதனுல் ஏற்படுகிறது. தற்காலிக சிகித்ஸைகளையே தானே செய்துகொள்பவர்கள்

இந்த நிலைக்குள்ளாகித் திடீரென அபாயத்துக்குள்ளாகின்றனர். தாற்காலிக மருந்து உபயோகமும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குன்றச் செய்கிறது.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வளர்ப்பது எப்படி? கபம் தேங்கிநிற்கும் சுவாஸகோசத்தில் கபம் தேங்காதிருக்க என்ன செய்வது? உடலில் உள்ள குழாய்கள் அனைத்திலும் அதன் உட்புறத்தில் ஒரு மெல்லிய சவ்வு உண்டு. அதனுள் கசிவு இருக்கும் அதனால் விரிந்து சுருங்கி நகர்த்த வேண்டியதை நகர்த்தி இழுக்க வேண்டியதை இழுத்து மற்றும் பல பணிகள் புரிவதற்கான நெகிழ்ச்சி பெறப்படுகின்றது. இந்த நெகிழ்ச்சி தரும் கசிவு உடலில் உள்ள போஷணை தரும் கபதாதுவின் ஒரு பகுதி யாகும். இந்தக் கசிவு அளவுடன் இருக்க குழாய் வழியே தடை இருக் காது. இந்தக் கசிவு காய்ந்தால் நகரவேண்டியது நகராது. குழாய் தேவைக்கேற்ப விரிந்து சுருங்கத் தாமதமாகும். கசிவு அளவுக்குமீறிச் சுரந்தால் இதுவே தடையாகி குழாயின் வேலைக்கு இடையூறு செய்யும். கசிவின் இயற்கைநிலை மீறி தடித்துவிட்டால் மேலும் கெடுதல். அதனால் இக்கசிவை இயற்கை நிலையில் ஒரே சீராகப் பாதுகாக்கும் எதிர்ப்புசக்தி போல் உடலில் போஷணைக்கு உதவுவதற்குச் சூடு தருவதான பித்த தாது கசிவை அதிகம் தடிக்கவிடாமல் நெகிழ்ந்த நிலையில் காக்கிறது. இந்த இரண்டின் உதவிகொண்டு வாயு நகர்த்தவேண்டியதை நகர்த்து கிறது. சுவாசகோசத்திலும் இந்த மூன்றின் அளவு ஒரே சீராக இருப் பது—கசிவு சூடு வாயு என்ற மூன்றும் இயற்கைக்கு உதவக்கூடிய நிலையில் இருப்பது—சுவாஸம் சரியே இழுத்துவிட உதவுகின்றது. சூடு குறைந்தால் கசிவு காய்ந்துவிடும். கசிவு அதிகமானால் சூடு குறைந்து குழாய் அடைப்பு ஏற்படும். வாயு அதிகமானால் இயற்கை வேகத்தைவிட அதிகமாக அவ்வழியே செல்லவேண்டியவை செல்லும். வாயு குறைந் தால் பாதை சரியாக இருந்தாலும் நகரவேண்டியவை முறையாக நகராது. அதனால் கபக்கசிவு அதிகப்பட்டு அதனால் தடையா? கபக்கசிவு தடித்து அதனால் தடையா? கசிவு வற்றி குழாய் விரிந்து சுருங்கமுடியாதபடி அழற்சி ஏற்பட்டுத் தடையா? வாயு சக்திக்குமீறி இயங்குவதால் சிறி தளவு தடையும் பெரிதாகக் காட்டப்படுகிறதா? வாயுவின் சக்தி குன்றி இயக்கமில்லாததால் தடையா? என்றவாறு சிந்தித்துக் காரணத்தை ஆராய்ந்து முறைப்படி சிகித்ஸை தருவது இதில் அவசியமாகிறது. இதற்கான உபாயங்களைப் பார்ப்போம். (தொடரும்)

★

பாத்திரமும் பண்டமும்

சில சிறு குழந்தைகள் வெகுநாட்களாக நல்ல மருத்துவ உதவி தந்தும் நிற்காத பேதியினுல் சிரமப்பட்டார்கள். காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க முற்பட்டபோது அவர்கள் அருந்தும் கஞ்சி அலுமினியப் பாத்திரத்தில் சமைக்கப்பட்டது; அந்தப் பாத்திரங்களிலுள்ள களிம்பே உணவை விஷமாக்கியுள்ளது எனத் தெரியவந்தது.

முன்னர் சுட்ட களிமண்ணுலான பாத்திரங்கள் பழக்கத்திலிருந்து வந்தன. அவைகளை ஸ்வர்ணபாத்திரம் என்று பெருமையுடனும் குத்தலாகவும் குறிப்பிடுவதுண்டு. விஷக்கலப்புள்ள உணவும் தங்கப்பாத்திரத்தில் வைத்திட விஷக்கலவை பிரிந்து அழிந்துவிடும் என ஆயுர்வேதம் கூறும். தினம் சிறிதளவு தங்கரேக்கை அரசர் போன்றவர்கள் உணவுப்பொருளுடன் சாப்பிட்டுவரச் செய்தால் விஷம் உடலில் தங்கி பாதகம் விளைவிக்காது என வாக்படர் கூறுகிறுர். "ஹேமபாங்கே விஷம் யதா" மண்பாத்திரத்திற்கும் அந்தத் தன்மை பெரிதளவும் இருந்ததனுல் அதனை ஏழைகளின் ஸ்வர்ணபாத்திரம் எனக் கூறிவந்தனர். மட்பாத்திரங்களிலும் சற்றுத் திடமான பாத்திரமாக மாக்கலாலான சட்டிகளும் இடம் பெற்றன.

சமுதாய நாகரிக வளர்ச்சி முதிரமுதிர மட்பாத்திரம் பித்தளைக்கும் வெண்கலத்திற்கும் இடம் கொடுத்தது. அவைகளில் புளி உப்பு சேர்ந்த உணவைத் தயாரிக்க வசதியாக உள்ளே ஈயம் (வெள்ளீயம்) பூசப்பட்டது. பித்தளை வெண்கலத்தின் விலை ஏற்றம், அந்தப் பாத்திரங்களைத் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்வதில் உள்ள சிரமம், அதற்குப் பயன்படும் புளி முதலியதன் விலை ஏற்றம், ஈயம் பூசப் பயன்படுத்தும் வெள்ளீயத்தின் கிராக்கி நிலை, நாகரிகம் எல்லாம் காரணமாகி அலுமினியமும் இண்டாலியமும் ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீலும் அந்த இடத்தைப் பிடித்துக்கொண்டன.

நல்ல ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரம் குரோமியம் 18 சதவிகிதமும், நிக்கல் 8 சதவிகிதமும், எஃகு 74 சதவிகிதமும் கொண்ட தரமுள்ளது. காந்தம் இதனைப் பற்றுது. இதிலும் நிக்கல் குரோமியம் அளவைக் குறைத்துப் பாத்திரங்கள் விற்கப்படுவதாகக் கூறுகின்றனர். I. S. I. முத்திரை உள்ளவை சிறந்தவை. ஈயம் சரியே பூசப்படாத பித்தளை வெண்கலப் பாத்திரங்களைவிடச் சிறந்த சமையல் பாத்திரம் தயாரிக்க ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீல் ஏற்றதே எனினும் அதன் விலையமைப்பு ஏழை எளியவர்களை அருகே வரவிடாமல் தடுக்கிறது. எனினும் அன்றுடப் பழக்கத்திற்கு எளிமையும், சுத்தம் செய்ய புளி முதலியவற்றின் தேவைக் குறைவும் மிகவும் மழமழப்பான மேற்பரப்பு கொண்டமையால் அழுக்குப் பிடிக்காமலிருத்தலும், விரைவில் கடும் சூடேறிச் சூட்டைக் காப்பதாலும் பெரும்பாலும் இது சமையற்கூடத்தை ஆக்கிரமித்துக்கொண்டு விட்டதெனலாம்.

ஆனல் இதன் கிராக்கி காரணமாக அலுமினியம் பாத்திர வரிசையில் உட்புகுந்துவிட்டது. வசதியுள்ள குடும்பங்களிலும் பிரஷர் குக்கர், பால் குக்கர், வறுசட்டி, பழச்சாறு பிழிதலுக்கான சாதனம், மூடி, தட்டு, பெரும் நீர்க்குவளைகள் அலுமினியத்தாலானவையே. லேசாயும் வலிவுள்ளதாயும் இருப்பினும் இதிலுள்ள பெருங்குறை புளிப்பு கார்ப்பு மிக்க பழம், கறிகாய், புளி, உப்பு முதலியவை சேர்ந்த உணவுப்பொருள் வைக்கத் தகுதியற்றிருப்பதே.

புளி, புளித்த மாங்காய், நெல்லிக்காய், காடி, தக்காளிபோன்ற முக்கிய உணவுப்பொருள் அலுமினியத்தில் வைக்கப்பட பாத்திரத்தின் அலுமினிய ஆக்ஸைட் பரப்பில் ரஸாயன மாறுதல் ஏற்பட்டு உணவுப் பொருள் விஷமாக மாற வாய்ப்புண்டு. பால்கூட அலுமினியப் பாத்திரத்தில் வெகுநேரம் வைக்கப்பட பாத்திரத்தின் உட்சுவரில் அலுமினியம் க்ளோரைட் அமைவதற்கு வாய்ப்புண்டு. அதுவும் விஷமே. இதில் காபி தயாரித்துச் சாப்பிட சிறுகுடல் பாதிக்கப்படலாம்.

அலுமினியம் மனித உடலிலும் பிராணிகள் உடலிலும் மிகச் சிறிய அளவு (trace) உள்ளது. ஆனல் இந்த அலுமினியத்தை உடலில் அதிகரிக்கச் செய்யும் அவசியமில்லை. சிறிதளவு அலுமினியக் கலப்புள்ள உணவை ஏற்ருலும் ரத்தத்தில் அலுமினியத்தின் அளவு உடன் கூடி விடும். அது கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகம் கெடச்செய்யும். புரதத்துடன் கலக்க அதன் நல்ல குணத்தைப் பயனற்றதாக்கி அதனை உடலில் சேர விடாமல் தடுக்கும்.

அலுமினியத்தின் உப்பு படிக்காரமாகும். இதனைச் சேர்த்துத் தயாரித்த உணவும் அலுமினியப் பாத்திரத்தில் தயாரித்த உணவும் சிறு குடல் அழற்சிக்குக் காரணமாகும் என மாஸ்கோ மத்திய ரஸாயன ஆராய்ச்சிசாலை அறிவித்துள்ளது. அலுமினியப் பாத்திரத்தில் தயாரித்த உணவை பரீக்ஷார்த்தமாக வெள்ளை எலிகளுக்குக்கொடுக்க அவைகளுக்குப் புற்றுநோய் சீக்கிரத்தில் பற்றுவதாகக் கண்டிருக்கிருர்கள். தோல் நோய், அதிலும் அக்கி, கரப்பான், எக்ஸிமா போன்றவை, நரம்புவலி, மயக்கம் முதலியவை, அளவுக்கு மீறிய வியர்வை முதலியவை அலுமினிய விஷத்தின் அறிகுறிகள்.

சமைக்கும்போது உப்பு புளி சேர்ந்தவற்றை அலுமினியப் பாத்திரத்தில் பக்குவப் படுத்தாமலிருப்பது, புளி உப்பு சேராமல் இதில் வேகவைத்து ஈயம் பூசிய பாத்திரத்திலோ மட்பாத்திரத்திலோ ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரத்திலோ மாற்றியபிறகு சோடா உப்பு, உப்பு, புளி சேர்த்தல், பாத்திரத்தைச் சுத்திசெய்யக் கடுங்காரப் பொருட்களை உபயோகியாமலிருத்தல், சமையலானதும் உடனேயே அந்த பாத்திரங்கள் நிறைய நீர்

ஊற்றிப் பெருமளவு அலம்பி மறுபடியும் நீர் ஊற்றி வைத்திருந்து நேரம் வாய்க்கும்போது நன்கு. தேய்த்தலம்புதல் முதலியவை சில தற்காப்பு யோசனைகள்.

பித்தளை வெண்கல பாத்திரங்களிலும் வெள்ளீயம் சரியே பூசப்படா திருந்தால் தாமிரக் களிம்பால் ஏற்படும் விஷசத்து உணவில் கலக்கிறது. வெள்ளீயத்தில் காரீயக் கலப்பு முதலியவை வேறு கெடுதல்களுக்குக் காரணமாகலாம். உள் பூசிய ஈயம் பூத்து நிற்பதைக் கண்டதும் ஈயம் பூச நினைப்பார். ஆனால் அந்நிலை விஷம் ஏற்கனவே உணவுடன் கலக்கத் தொடங்கிவிட்டதைக் குறிக்கும்.

கல்சட்டி, மட்பாத்திரம், சமைக்கவும், நல்ல பீங்கான், கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள் பாதுகாக்கவும், பெரும் சமையலுக்கு ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீலும் வைத்துக்கொள்ள அபாயமற்ற உணவு கிடைக்கும் எனத் தோன்று கிறது.

★

கடுகு

கடுகு சிறுத்தாலும் காரம் குறையாது என்பர். உணவிற்கு மணம் ஊட்டும் பொருள்களில் இது முன் நிற்கிறது. தமிழ்நாட்டில் விதைதான் அதிகம் உபயோகிக்கப்பெறுகிறது. கீரையை ஆந்திரத்தில் அதிகம் பயன் படுத்துகிறார்கள். கீரை விதை அதன் எண்ணெய் இந்த மூன்றையும் வங்காளிகளும் உத்கலத்தில் சிலரும் அதிகம் உபயோகிக்கின்றனர். தமிழர் நல்லெண்ணெய் தேங்காய் எண்ணெய் கடலெண்ணெய் இவைகளை உபயோகிப்பதைப் போல, வங்காளிகள் தேய்த்துக் குளிப்பதற்கும் உணவுப்பொருளாகவும் கடுகெண்ணெய்யை உபயோகிக்கின்றனர். தமிழ் நாட்டின் வெப்பதட்ப நிலைக்குக் கடுகெண்ணெய் பொதுவாக ஒத்துக் கொள்வதில்லை. சில வாதநோய்களிலும் சருமநோய்களிலும் மேல் உப யோகத்திற்கு மட்டும் இதை வைத்தியர்கள் உபயோகிக்கின்றனர்.

இதில் மூன்றுவகை உண்டு. சிறிய செங்கடுகு, பெரிய செங்கடுகு, வெண்கடுகு என. இவைகளைத் தவிர உணவிற்குப் பயன்படாத காட்டி னத்தைச் சேர்ந்தவை நாய்க்கடுகும் மலைக்கடுகும். உணவிற்குப் பயன் படும் மூன்றும் ஒரே இனத்தைச் சார்ந்தவை. செங்கடுகை கருங்கடுகு என்றும் கூறுவதுண்டு. கருமை மிக்க செந்நிறமுள்ளது செங்கடுகு. வெண்மை சிறிது கலந்து ஆரஞ்சு நிறத்திலுள்ளது வெண்கடுகு. வெண் கடுகைவிட செங்கடுகில் காரமதிகம். அதிலும் சிறியதில் காரம் மிக அதிகம். சிறிய செங்கடுகு தாளிதத்திற்கு அதிகம் நல்லது. பெரியது தாளிக்கப்படும்போது தெறித்து வெளியே சிதறிவிடும். சிறு கடுகில் மண்ணும் குப்பையும் அதிகம்; சுத்தம் செய்வது கடினம் எனப் பெருங் கடுகையே வாங்குபவர் உண்டு. பெரிய செங்கடுகும் வெண்கடுகும் எண்ணெய் ஆட்ட நல்லது. எண்ணெய்ப்பசை இதில் அதிகம்.

கடுகை பிசாசு முதலியவைகளை ஓட்ட தூபப்பொருளாகவும் ஹோமப் பொருளாகவும் உபயோகிப்பர். இதற்கு பெருங்கடுகுதான் அதிகம் ஏற்றது. ஹோமம் செய்யும்போது வெடித்துச் சிதறுமளவிற்குப் பிசாச பாதை விலகும் என்பர்.

மருந்துப் பொருளாக இதைப் பல யோகங்களில் சேர்ப்பதுண்டு. கடும் தொத்து நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் உள்ள அறைகளில் சூழ்நிலையைச் சுத்தமாக்க உபயோகிக்கப்படும் புகை மருந்துகளில் (தூபங்களில்) இதற்கு முதல் இடம் உண்டு. ஜீர்ணசக்தி அதிகப்படுத்தும் மருந்துகளில் - அதி லும் முக்கியமாக இரைப்பை மந்தமாக உள்ள இடங்களில் இரைப்பையி லுள்ள சுரப்பிகளைத் தூண்ட இது கலந்த மருந்துகளை உபயோகிப்பர்.

வாந்தியை ஏற்படுத்த சிறுகடுகை உபயோகிப்பதுண்டு. இரைப்பை சோம்பியிருந்தாலும், மார்பில் கபக்கட்டிருந்தாலும் இரைப்பையில் பித்த சேர்க்கை அதிகமாக இருந்தாலும் ஏதேனும் விஷப்பொருளை உண்டிருந் தாலும் உடன் வாந்தி கொடுப்பது ஏற்ற சிகித்ஸையாகும். அதற்கு எளி தான உபாயம் பின்வருமாறு:—5-6 கிராம் அளவு கடுகையும் 10 கிராம் இந்துப்பையும் தூளாக்கி ½ லிட்டர் வென்னீரில் கலக்கிச் சிறிது சிறி தாகச் சாப்பிட சிறிது நேரத்தில் வாந்தி ஏற்படும். மறுபடியும் சிறிது சாப்பிட மறுபடியும் வாந்தியாகும். இப்படி தேவையான அளவிற்கு வாந்தியானதும் நிறுத்திக்கொள்ளலாம் வாந்திக்குச் சாப்பிடும் மருந்து களில் மிகவும் எளிதானதும் அபாயமற்றதுமாகும். இதனால் உடலில் களைப்பேற்படாது. ஆயாசமோ உமட்டலோ தொடர்ந்திராது. இதனால் உட்சென்ற நஞ்சுப் பதார்த்தம் வெளியாகும். உணவே செரியாமல் தங்கி விஷம்போன்று திணறலை ஏற்படுத்தும்போது இதைக் கரைத்துக்குடிக்க உடன் இதம் ஏற்படும்.

கடுகை அப்படியே அரைத்துப் பத்துப் போடுவதுமுண்டு. கடுகை ஜலம் விட்டரைத்துத் துணியில் தடவி வேதனை மிகுந்துள்ள இடங்களில் மேல் பற்றுப்போட உடன் வலி குறையும். பற்றுப்போட்ட இடத்தில் எரிவு உண்டானவுடன் பற்றை அகற்றித் துடைத்துவிடவேண்டும். இல்லாவிடில் அவ்விடம் கொப்புளித்துவிடும்.

பல்வலி, வாய்ப்புண் இவைகளில் கடுகை அரைத்து வென்னீரில் கரைத்து வாய் கொப்புளிக்கலாம். கடுகின் எண்ணெய்யைச் சில்லிட்ட இடங்களில் சூடேற்றவும் வலி வீக்கம் அகற்றவும் தேய்த்துவிடலாம். அதிகமாக உபயோகிக்க இதனாலும் கொப்பளம் ஏற்படும்.

பித்த சரீரமுள்ளவர்களுக்கு இது அதிக அளவில் சேர்க்கத்தக்க தல்ல. இதை அதிகமாக உபயோகிக்க நாவரட்சி, எரிச்சல் முதலியவை ஏற்படும். அதைக் குறைக்க இனிப்பும் நெய்ப்புமுள்ள உணவை ஏற்பது நல்லது.

★

நோயும் நோயாளியும்

நோயாளியைச் சோதித்து, வந்துள்ள நோய் எத்தகையது, அதற்கு என்ன மருந்து தேவை என்பதைத் தீர்மானிப்பர். ஆனால் அனுபவம் முதிர்ந்த மருத்துவர், இந்த நோயால் வாடும் மனிதன் எத்தகையவன், அவனுக்கு எத்தகைய மருந்து ஒத்துக்கொள்ளும் என்பதில் அதிகக் க்வனம் செலுத்துவார். நோயைவிட நோயாளியே சிகித்ஸை முறையை வகுக்க அதிகம் கவனத்திற்குரியவராவார்.

வெறி நாய்க்கடி

வெறி நாய்க்கடி கடும் விஷசக்தி கொண்டது. அதிக பக்ஷப் பாது காப்பு இதற்கு தேவைப்படும். இதற்கான் பச்சிலைகளோ மருந்து களோ தேர்ந்த வைத்தியர்களின் மேற்பார்வையில்தான் ஏற்கத் தக்கவை. ஆகவே பத்திரிகை மூலம் இதைப்பற்றித் தெரிவிப்பதோ அதன்படி நோயாளி செய்து பார்ப்பதோ இயலாத காரியம். எட்டி வேர், சிற்ருமணக்குவேர், முருங்கைவேர்; சில பாஷாணங்கள். இவை சேர்ந்த மருந்துகள் பச்சிலை கல்கமாகவோ தைலமாகவோ, மாத்திரை யாகவோ தயாரிக்கப்பெற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றன. சிலவற்றிற்கு உப்பில்லாப் பத்தியமும் சிலவற்றிற்குப் புளியில்லாப் பத்தியமும் தேவை. எல்லாவற்றிலும் நல்லெண்ணெய், கடுகு, மஞ்சள் தூள் போன்றவை தள்ளத்தகும். இவை எல்லாம் வைத்தியர் சொன்னபடி கேட்கவேண்டியதே.

தடுப்பு ஊசி மிகவும் உபகாரமானதே. 14 - 15 நாட்களுக்கு இதைப் போட்டுக்கொள்வது மிகவும் வேதனை தரும் விஷயம்தான். எனினும் மிகச்சிறந்த பாதுகாப்பானதால் செய்துகொள்ளத் தக்கதே. நாய்க்கடி விஷத்தின் பிராணபத்தைச் சிந்திக்கும்போது இவ்வேதனை கொசுக்கடியைப்போல் சகிக்கத்தக்கதே.

ஒரு எளிய சிகித்ஸை முறை: எருக்கு வேரை சிறு சிறு துண்டு களாக நறுக்கி வெயிலில் உலர்த்தி அதை ஒரு பானையில்போட்டு மேல் அகலால் மூடி கருகிப்போகும் வரை தீயிட்டு எரித்து சூடு ஆறியபிறகு பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ளவும். 2 கிராம் (பெரியவர்கள் அளவு) வீதம் காலை மாலை இரண்டு வேளையும் கொதித்து சூடு ஆறிய ஜலத்தில் உட்கொள்ளச் சொல்லவேண்டும். இவ்விதம் ஒரு வாரம் விடாமல் கொடுத்து வரவேண்டும். அப்பொழுது நோயாளியின் சிறுநீரை எடுத்து ஒவ்வொரு நாளும் தனித்தனியே சுத்தமான ஒரு பாட்டிலில் சேர்த்து வைத்து அதைப் பரிசோதிக்கும்பொழுது அவைகளில் சிறிய பளபளப்பான ஒருவித விஷக்கிருமிகளும் அவைகளின் முட்டைகளும் காணப்படும். ஷை நீரை ஒருவார முடிவில் கொட்டிவிடலாம். மறு வாரமும் முன்போலவே எருக்கம் வேர் க்ஷாரத்தையும் காலை மாலை கொடுத்துக்கொண்டு நீரையும் முன்போல் பரிசோதனை செய்யவேண் டும். இவ்வாரத்தில் சிறுநீரில் விஷக்கிருமிகளும், முட்டைகளும் குறைந்து காணப்படும். இவ்வாரக் கடைசியில் 10 தோலா சுத்தமான பசுவின் நெய் காலையில் எழுந்தவுடன் வெறும் வயிற்றில் உள்ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். வாந்தி உண்டானல் விஷம் முற்றிலும் நீங்க வில்லை எனப்பொருள். அப்போது மறுபடியும் மறுநாளிலிருந்து ஒரு வாரம் வரை எருக்கம்வேர் க்ஷாரத்தையும் கொடுத்து சிறுநீரையும்

பரிசோதித்து வந்தால் விஷக்கிருமிகளோ முட்டைகளோ குறைந்து அற்றுப்போகும். இவ்வாறாக் கடைசியிலும் முன்போல் 10 தோலா சுத்தமான பசுவின் நெய் உள்ளுக்கு சாப்பிடச் செய்யவேண்டும். வாந்தி ஆகாமல் உட்சென்ருல் விஷம் நீங்கியதாகும்.

பிறகு சுத்திசெய்த நேர்வாளமும் மிளகுத்தூளும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய பசுவின் பாலுடன் காலையில் 3 நாட்கள் விடாமல் கொடுத்தால் பேதியாகி அம்மலத்துடன் உடலில் தங்கியுள்ள சிறிதளவு விஷக்கிருமிகளும் முட்டைகளும் வெளியாகிவிடும். பேதிக்குச் சாப்பிடும் நாட்களில் மாலையில் மஹிஷாச்சி குக்கில் என்ற மருந்தை குளிர்ந்த ஜலத்தில் கலக்கி வடிகட்டி ½ தோலா வீதம் காலை மாலை இரண்டு வேளை உள்ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். இவ்விதம் மருந்து சாப்பிடும் நாட்களிலும் மேலும் ஒரு மாதம் வரையிலும் வெல்லம், சர்க்கரை, எண்ணெய், தயிர், கடுகு, காபி போன்ற லாஹிரி வஸ்துக்கள் உபயோகிக்கக்கூடாது.

இம்முறை அனுபவத்தில் நல்ல குணம் தெரியவந்தது.

★

நரம்புத் தளர்ச்சி - பலக்குறைவு

சில நாட்களாக இடுப்பிலும் முதுகிலும் வலி, அசதி; நரம்புத் தளர்ச்சிதான் காரணம் என்கிருர் டாக்டர். மருந்து சாப்பிடும் வரை ஓரளவு அசதியும் வலியும் குறைகிறது. மருந்தை நிறுத்தியதும் வேதாளத்தின் கதைதான். தேகப் பயிற்சி செய்வது நல்லதென்கிருர் டாக்டர். தசைகள் முறுக் கிழந்து நிற்பதால் அசதி ஏற்படுகிறதென்பது அவர் கருத்து. இதற்கேற்ற பயிற்சிகள் எவை? எப்படிச் செய்வது? நீடித்த பலன் கிடைக்கும் உபாயங்களை எழுதுங்கள்.

இன்றைய வாழ்க்கை நிலையில் ஆணும் பெண்ணும் உடல் உழைப்பு மிக்க உத்தியோகங்களில் இருப்பவர்கள்கூட உழைக்கச் சுணங்கி சொகுசையும் நளினத்தையும் பெரிதும் விரும்புகின்றனர். ஆகவே வீட்டளவிலுள்ள உடல் உழைப்பை எதிர்பார்க்கும் சிறு வேலைகளைக்கூட - தன் தன் துணிகளைத் துவைப்பது, கடைகளுக்குச் செல்வது முதலியவைகளைக்கூடச் செய்யாமல் எதிலும் நவீன வசதிகளை எதிர்பார்ப்பது வழக்கமாகிவிட்டது. சிறிது தூரத்திலுள்ள இடத்திற்குச் செல்லக்கூட வாகன வசதி எதிர்பார்த்துத் தவம் கிடப்பது எங்கும் பரவிவிட்டது. ஆகவே தளர்ச்சி மேலும் மேலும் கூடுகிறது.

இதைத் தடுக்கவோ போக்கவோ ஒரே வழி தேகப்பயிற்சிதான். தசைகள் சுறுசுறுப்படைந்து அவைகளிலுள்ள கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேற்றப்பட்டால்தான் தளர்ச்சி நீங்கும். தேகப் பயிற்சிக்கெனத் தனித்து அவகாசமுள்ளவர்கள், வயதையும் சரீர பலத்தையும் கவனித்துச் சில தேகப்பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து பழகி வருவது சாலச் சிறந்தது. தனித்து அவகாசம் கிடைக்கப் பெறுதவர்கள், அன்றாட அலுவல்களை ஒரு சீரோடும் மிடுக்கோடும் சுறுசுறுப்போடும் செய்து வந்தாலே அசதி நீங்கும். சுறுசுறுப்பாயிரு - நிமிர்ந்து நட என்று வீடு முழுவதும் எச்சரிக்கை ஒட்டியிருப்பதாக நினைத்து எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்க முயலலாம். அவ்விதம் நினைவில் இருத்திக்கொள்ளச் சக்தியற்றவர் நன்கு கண்களில் படும்படி எழுதி ஒட்டிக்கொள்ளலாம். உடலில் உணரப்படும் தளர்ச்சியில் பெரும்பகுதி சோம்பேறித்தனத்தின் மாற்றுருவமாயிருக்கலாம்.

15-20 நிமிஷ நேர நடையினுல் அடையக்கூடிய அலுவலகங்களுக்குச் செல்ல பஸ்ஸிற்குக் காத்திருக்கவேண்டாம். நடையை ஒரே சீராக சுறுசுறுப்புடன் பழகுவதே சிறந்த தேகப்பயிற்சி. இதற்காக உணவைச் சற்று முன்னதாகவே முடித்துக்கொண்டு 5-10 நிமிஷங்கள் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுதல் நல்லது. சாப்பிட்டுக் கையலம்பியதும் வேகமாக ஓடும் பழக்கம் ஜீர்ண உறுப்புகளைக் கெடுத்துத் தளரச் செய்துவிடும்.

நாம் விடும் மூச்சு ஒவ்வொன்றும் அனேகமாக அரைமூச்சும் கால் மூச்சும்தான். ஏதேனும் நெருக்கடி நேரத்தில் வேறு விஷயத்தில் மனம் நிலைத்து தன்னிலை மறந்து இப்படி அரை குறையாக மூச்சுவிடுவதால் தவறென்றும் ஏற்படாது. ஆனல் இதையே இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும் பழகிவந்தால் தேவையான பிராணசக்தி உடலில் பரவி ஓடாது. இதன் விளைவு அயர்வு - தளர்ச்சி - ஓய்ச்சல் என்ற நிலை. அடிக்கடி நீண்டு மூச்சிழுத்து அழுத்தமாக மூச்சை வெளியேற்றுவதால் பிராணசக்தி நன்கு உட்சேரும். வெளியேறவேண்டிய கெட்டவாயுவும் நன்கு வெளியேறும். உடலில் உற்சாகமும் சுறுசுறுப்பும் கொப்புளிக்கும்.

நாம் இரவில் படுக்கைக்குச் சென்றவுடன் சில நிமிடங்களாவது மல்லாந்து படுத்து நீண்டு மூச்சிழுத்து விடலாம். பகலில் நமது கவனக் குறைவால் ஏற்பட்ட பிராணசக்தி விநியோகப் பற்றுக்குறை இதனுல் நீங்கும். மனக்களைப்பும் துர்சொப்பனமும் ஏற்படாது.

அச்வகந்தாதி லேகியம், சியவனப்ராசம் தசமூலாரிஷ்டம் போன்றவை நோய் காரணமாகவும் நமது அசட்டை காரணமாகவும் ஏற்படும் தளர்ச்சியை நீக்குவதில் சிறந்த ரஸாயனங்கள்.

★

ஓடும் குடல்.

ஜீர்ண சக்திக் குறைவு. இரைப்பையில் உணவு சென்றவுடன் வயிறு கனத்து உடன் மலசுத்தி ஆகும். அவ்விதம் மலசுத்தி ஆகா விடில் வயிறு கனத்துப் பொருமி வேதனை அதிகம். இதற்கு லகுவாகத் தயாரிக்கக் கூடிய முறை இதோ—

சுக்கு அல்லது ஜீரகம் அல்லது ஓமம் அல்லது மூன்றும் சேர்த்து 300 கிராம் எடுத்துக்கொள்ளவும். இந்துப்பு அல்லது சாதா சமையல் உப்பு 75 கிராம். சுக்காஞல் பாக்குச் சீவல் போல சீவிக்கொள்ளவும். ஜீரகம் ஓமமாஞல் மண் தூசி நீக்கிச் சுத்தமாக்கிக்கொள்ளவும். உப்பைப் பொடித்துக்கொள்ளவும். பீங்கான் பாத்திரம், கல் சட்டி, அல்லது புது மண் சட்டியில் இதைப்போட்டு இதில் சுக்கு நனேயுமளவில் மோர் சேர்த்துப் பிசறி வெயிலில் வைக்கவும். காய்ந்ததும் இம்மாதிரி காடி (வினிகர்) தயிர், கசப்பு நார்த்தைச்சாறு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, இஞ்சிச்சாறு இவைகளில் வரிசையாக ஊரவைத்துக் காய வைத்து இடித்துத் தூளாக்கிக்கொள்ளவும். இதில் ½-1 ஸ்பூன் அளவு பசியில்லாதவர்கள் சாப்பாட்டிற்கு ஒரு மணி முன்னரும் குடலோட்டம் உள்ளவர்கள் சாப்பாட்டிற்குப் பின்னரும் சாப்பிட அன்னத்துவேஷம், குடலோட்டம், வயிறு மந்தம், வயிற்றுப்பிசம், எதுக்களித்தல் முதலியவை நீங்கும். நல்ல பசி உண்டாகும். உடல் லேசாகச் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும்.

குடலோட்ட முள்ளவர்கள் மற்ருெரு மாறுபட்ட விதத்திலும் சிரமப் படுவார்கள். இரண்டு மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து 4 – 5 தடவை மலமிளகி ஜீர்ணமாகாமல் வெளியாகும். பிறகு தொடர்ந்து ஒரு வாரத்திற்குச் சரியே மலம் வெளியாகாமல் இறுகி வயிற்று உப்புசம் கொடுக்கும். மலம் அப்படி வெளியாஞலும், மிகக் குறைந்த அளவிலும், மலம் வெளியான திருப்தி ஏற்படாமலும், அடி வயிற்றில் கனம், வாயுக்கட்டு, பசியின்மை, சோர்வு இவை காணும். அந்த நிலேயில் ஜீர்ண சக்தியைத் தூண்டவும் வாயுக்கட்டைக் கலேத்துவிடவும் மல இறுக்கம் குறைந்து சுகமாக வெளியேறவும் தக்க சில உபாயங்கள் கீழே குறிப்பிடப்பெறுகின்றன.

வயிற்றில் கனமும் பொறுமலும் இனந்தெரியாத வேதனையும் கண்டால் பெருங்காயம், சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, இந்துப்பு இந்த ஐந்தையும் சம அளவில் சேர்த்து இடித்துத் தூளாக்கிக்கொண்டு அதில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு எடுத்து ஜலத்தில் குழைத்து வயிற்றில் பற்றுப் போடவும். பற்று உலர்ந்ததும் பகலாஞலும் ஒரிருமணி நேரம் தூங்கிஞல் ஜீர்ணமாகாத உணவு ஜீர்ணமாகி வாயு கலேந்து கனம் குறையும். ★

– [தொடரும்]

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti. 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada